

Підвищуємо емоційну стійкість

Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини й забезпечення ефективності її професійної діяльності.

Термін емоційна стійкість розглядається на перехресті двох понять психології – «емоції» та «воля». Тому таку властивість частіше називають не просто емоційною стійкістю, а емоційно-вольовою стійкістю. Це поняття визначається, як здатність психіки зберігати високу функціональну активність в умовах дії стресорів, фрустраторів як внаслідок пристосування до них, так і як результат високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

Володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності - це означає, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль

Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності й успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом. В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях.

Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомами емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість. Дослідження показують, що оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності в комплексі (розвиток професійних вмінь та навичок, психологічного тренінгу з моделюванням складання ситуації успіху та аутогенного тренування), найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості фахівця.

Емоційно стійкі люди:

1. Нікому не дозволяють обмежувати свою радість

Коли ваше почуття задоволення є результатом порівняння себе з іншими, ви не є господарем власного щастя. Коли емоційно грамотні люди почувають себе добре від того, що вони зробили, вони не дозволяють нічийим думкам або досягненням забрати у них це відчуття. Так, неможливо не реагувати на те, що інші люди думають про вас, однак ви не повинні порівнювати себе з іншими, а до думок оточуючих слід ставитися з певною недовірою. Таким чином, незалежно від того, що інші люди думають або роблять, ваша самооцінка завжди буде йти зсередини. Незалежно, що люди думають про вас в кожен конкретний момент часу, одна річ залишається безперечною: ви ніколи не буваєте настільки гарні, або настільки погані, як вони вам говорять.

2. Вони не забувають

Емоційно грамотні люди дуже швидко пробачають, проте це ще не означає, що вони все забувають. Прощення вимагає відпустити те, що відбулося, для того, щоб можна було рухатися далі. Але це не означає, що кривдникові буде дано другий шанс. Емоційно грамотні люди не хочуть занадто загрузнути в чужих помилках, тому вони проявлять більшу наполегливість для того, щоб захистити себе від майбутньої шкоди.

3. Вони не вмирають в боротьбі

Емоційно грамотні люди знають, наскільки важливо вижити для того, щоб поборотися в інший день. Під час конфлікту безконтрольні емоції можуть змусити вас кинутися в бій з такою силою, що ви в результаті отримаєте серйозну втрату. Якщо ж ви добре розберетеся в своїх емоціях, то зможете мудро вибрати місце для наступного бою, і зможете стояти на своєму, коли це буде дійсно необхідно.

4. Вони не віддають перевагу досконалості

Емоційно грамотні люди не ставлять своєю метою досягти досконалості, бо знають: досконалість – недосяжна. Людським істотам по природі властиво помилятися. Коли вашою метою є досконалість, ви завжди будете залишатися з почуттям розчарування, і в кінцевому результаті будете витрачати весь свій час на те, щоб журитися над тим, що ви змогли зробити, і над тим, що можна було зробити інакше, замість того, щоб просто насолодитися тим, чого вдалося добитися.

5. Вони не живуть минулим

Поразка може підірвати вашу впевненість у собі, і змусити вас повірити в те, що ви навряд чи зможете домогтися кращого результату в майбутньому. Емоційно грамотні люди знають, що успіх ховається в їх здатності працювати в умовах невдач, і що вони не зможуть працювати, якщо завжди будуть жити минулим. Щоб чогось досягти, потрібно піти на певний ризик, і не можна придушувати свою віру в здатність досягти успіху. А коли ви живете минулим, відбувається саме це – ваше минуле стає вашим справжнім і заважає вам рухатися вперед.

6. Вони не зациклюються на проблемах

Те, на чому сконцентровано вашу увагу, визначає ваш емоційний стан. Коли ви концентруєтесь на проблемах, з якими зіткнулися, ви створюєте і підтримуєте в собі негативні емоції і стрес, який знижує вашу активність. Якщо ж ви зосереджені на діях, які допоможуть вам поліпшити себе і обставини, що склалися, ви створюєте в собі почуття особистої ефективності, яке, в свою чергу, створює позитивні емоції, і підвищує активність. Емоційно грамотні люди не зациклюються на проблемах, бо знають, що вони значно ефективніші тоді, коли сконцентровані на вирішенні цих проблем.

7. Вони не зв'язуються з скигліями

Скиглії – це погано, тому що вони загрузли у власних проблемах, і не в змозі сконцентруватися на рішеннях. Вони хочуть, щоб люди склали їм компанію і приєдналися до їх ниття для того, щоб вони могли відчувати себе краще. Люди часто відчують тиск, коли вислуховують скигліїв, тому що вони не хочуть слави грубих і черствих, проте є тонка грань між вислухуванням вдячного скиглія, і участю в його негативних емоціях. Цієї участі можна уникнути, тільки встановивши певні межі, і віддаливши себе від скиглія тоді, коли це необхідно. Подумайте про це так: якщо людина поруч з вами курить, ви що, будете сидіти поруч з ним весь день, вдихаючи його дим, і займаючись «пасивним курінням»? Ні, ви напевно постараетесь дистанціюватися від нього. З скигліями слід робити те ж саме. Щоб дистанціюватися, і зупинити потік ниття, є чудовий спосіб. Треба просто запитати у скиглія, як він має намір вирішити свою проблему. Скиглій в цьому випадку або заспокоїться, або перенаправить розмову в інше, більш продуктивне русло.

8. Вони не тримають зла

Негативні емоції, які приходять разом з образою, насправді є реакцією на стрес. Ваше тіло в такій ситуації перемикається в режим «бий або біжи». Коли загроза дійсно серйозна, така реакція має важливе значення для вашого виживання, але коли таку реакцію викликає якась давня образа, то це може мати руйнівні наслідки для вашого здоров'я. Дослідники з Університету Еморі встановили, що постійний стрес завжди супроводжує високий тиск і хвороби серця. Якщо ви затамували якусь образу, це означає, що ви тримаєте в собі стрес, і емоційно грамотні люди намагаються уникати таких ситуацій будь-яку ціну. Уміння прощати старі образи не тільки дозволить вам відчувати себе краще прямо тут і зараз, воно також дозволить вам зміцнити своє здоров'я.

9. Вони не кажуть «так», поки насправді цього не захочуть

Дослідження, проведене в Каліфорнійському Університеті, в Сан-Франциско, показує: чим важче вам сказати комусь «ні», тим сильніше ви будете страждати від стресу і депресії. Нездатність сказати «ні» - дійсно серйозна проблема багатьох людей. «Ні» - це сильне слово, яке не потрібно боятися вживати. Коли приходить пора сказати «ні», емоційно грамотні люди намагаються уникати фраз «я не думаю, що можу», або «я не впевнений». Говорячи «ні» новому зобов'язанню, ви дотримуєтеся ваші існуючі зобов'язання, і отримуєте можливість успішно виконати їх.

Вправи для підвищення емоційної стійкості

Техніка «Я–висловлювання».

Використовується для вираження власних почуттів. Нерідко можна почути висловлювання на кшталт: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення, які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилося, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричинити конфліктну ситуацію. Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Знайдіть різницю між фразами: «Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок на робочому столі». У першому випадку засуджується поведінка співрозмовника, у другому – пропонується спосіб вирішення проблеми. Уявіть власну реакцію на подібні висловлювання, щоб зрозуміти суть справи.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я–висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

Схема «Я–висловлювання»:

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

«Я відчуваю...» – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.

«Коли...» – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.

«Я хочу...», «Мені хотілося б...» – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчувати себе відповідальною за думки й почуття, а значить – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я–

висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, уміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки.

«Усмішка Будди» є простою, приємною та ефективною технікою для вироблення стабільного позитивного емоційного фону.

Можемо поліпшувати настрій, навчившись розслабляти обличчя, додаючи йому виразу щасливого спокою або радості.

Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку.

Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвилювані, напружені та скуті.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»

Ця методика дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв'язувати цікавіше.

Будь-який напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:

Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самостійний вибір наступних дій?

Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю

Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра»

Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Отож відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.
2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.
3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.
4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку «Усмішка Будди».

Стираючи м'язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). «Стирайте мінус – малюйте плюс» заделегідь.

Техніка вивільнення сильних емоцій через рухи

Перед тим, як ознайомити з технікою, можна запропонувати учасникам вправу «Диригент», яка дозволяє відчути можливості емоційного звільнення через рухи.

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої

хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас.

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

Техніка роботи з емоціями «7 – П»

Використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.
2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.
3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.
4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.
5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».
6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.
7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

Базові життєві позиції

Мета: усвідомлення впливу базових життєвих позицій на емоційну компетентність та якість життя загалом.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Спосіб бачення світу і свого місця у ньому визначає не лише життєву позицію людини, а й її життєвий сценарій, долю. Послідовник Е. Берна Т. Харріс виділив 4 життєвих позиції людини, які визначають цей сценарій. Життєва позиція закладається у ранньому віці і надалі має тенденцію зміцнюватися. Визначається життєва позиція ставленням до себе (У мене – все гаразд, У мене – не все гаразд) і до Світу (Ви – в нормі. Ви – не в нормі).

Відповідно до цього існує чотири варіанти життєвого сценарію, або долі, які відрізняються світосприйняттям та самовідчуттям:

У мене – все гаразд, Ви – в нормі (або Я – ОК, Ви – ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – в нормі (Я – не ОК, Ви – ОК);

У мене – все гаразд, Ви – не в нормі (Я – ОК, Ви – не ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – не в нормі (Я – не ОК, Ви – не ОК).

І лише перша з них є життєвою позицією автономної, продуктивної, щасливої особистості, що самореалізується.

Короткий опис сценаріїв.

У мене – все гаразд, Ви – в нормі. Для людей з такою життєвою позицією характерне, переважно, позитивне ставлення до себе і до інших, адекватна самооцінка. Вони цінують добрі стосунки з іншими людьми, зберігаючи їх протягом років, прислуховуються до їхньої думки. Вважають інших такими ж здібними, як вони самі, і упевнені, що усі люди можуть досягти добрих результатів. Стосунки з іншими будують на партнерських засадах, на позитивних емоціях. Ця позиція достойної людини, яка поважає себе і визнає гідність інших. Загалом вони своїм життям задоволені й радіють тому, що мають. Аналізуючи минуле, зосереджуються на приємних і радісних спогадах.

Життєві проблеми вирішують, намагаючись досягати бажаних результатів. Це єдина з позицій, для якої характерне адекватне сприйняття реальності.

Отже, для людей цієї життєвої позиції характерні: довіра до світу, до життя; упевненість у собі; чуйність; врівноваженість; адекватна реакція на ситуації, що змінюються; встановлення і підтримка добрих стосунків з довкіллям.

У мене – не все гаразд, Ви – в нормі. Люди цієї життєвої позиції вважають, що у них надто багато недоліків, тому вони приречені програвати і поступатися іншим.

Схильні зосереджуватися на власних слабкостях, недоліках, невдачах, більшість з яких є уявними, тому не подобаються самі собі. Їм бракує упевненості у своїх силах та

оптимізму. У ставленні до інших людей перебільшують їхні достоїнства й успіхи, вважаючи їх більш значущими, зрілими, талановитими, успішними тощо. Отже люди з цією життєвою позицією дивляться на оточення знизу вгору.

Часто згадують промахи і зосерджуються на неприємних моментах життя. Забороняють собі бажати, емоційно блокують себе. Шукають визнання з боку інших, часто керуються стратегією поведінки «Радуй інших». Сприймають проблеми і труднощі як підтвердження своєї меншовартості, часто звинувачують інших. Для людей з цією позицією характерне викривлене, неадекватне сприйняття реальності.

Характерні якості: недостатня упевненість у собі; недооцінка власної ролі у всьому, що відбувається; схильність до уникання неприємних ситуацій, пригнічення емоцій; низький рівень стресостійкості.

Вихід: визнати власну цінність, підвищити самооцінку, навчитися заохочувати себе. Цю позицію можна змінити, якщо дуже захотіти!

У мене – все гаразд, Ви – не в нормі. Люди, котрі дотримуються такої життєвої позиції, переважно позитивно ставляться до себе, водночас постійно відчують і підкреслюють значну різницю між собою і тими, хто їх оточує. Вони вважають інших людей недосконалыми або гіршими, ніж вони самі. Для них характерна завищена самооцінка. У спілкуванні акцентують увагу на вдосконаленні інших та їх виправленні. Вони переконані, що перевершують інших у всьому, і прагнуть демонструвати це всім та собі. Деколи принижують інших, щоб довести свою неперевершеність.

Люди з часом втомлюються від приниженого положення і уникають спілкування з ними.

Для них життя полягає у тому, щоб домагатися того, що хочеться, при цьому не цураючись будьяких засобів. Якщо щось потрібно від інших, тоді прямо заявляють, що «ти повинен», натякаючи при цьому на свої особливі заслуги. Неадекватно сприймають реальність, тому внутрішня логіка іноді буває химерною, а їхні дії здаються позбавленими здорового глузду.

Вихід: адекватно оцінювати себе, визнавати гідність інших людей, не порушувати їхні психологічні кордони.

У мене – не все гаразд, Ви – не в нормі. Люди з такою позицією зазвичай почуваються пригнічено, не задоволені життям. Вони песимістично дивляться на світ, недооцінюють не тільки себе, а й усіх оточуючих. У стосунках відчують себе приниженими, самотніми, нелюбимими, тому сприймають їх як суцільне розчарування. Чим більше спілкуються, тим більше знаходять в інших людях недоліків. Вважають, що ніхто не може їм допомогти, оскільки інші теж не-ОК. Неадекватне сприйняття реальності, така безвихідна позиція може мати украй негативні наслідки.

Обговорення. Ця інформація дала змогу кожному з вас задуматися над власним життєвим сценарієм. Для емоційно компетентних людей характерна життєва позиція «Я – ОК, Ви – ОК», яка проявляється в позитивному ставленні до себе, інших людей та світу. Вона

характеризується самовідчуттям базового комфорту й довіри, людина може усвідомлювати і повністю реалізовувати

свої ресурси, бути автентичною, а значить – автономною, продуктивною і щасливою. При втраті цієї позиції людина відчуває себе слабкою і уразливою. Життєва позиція визначає силу і владу над своєю долею.

Як гадаєте, чи можна змінити свій життєвий сценарій?

Як це можна зробити?

Коментар. Люди тяжіють до сценаріїв, сформованих ще в дитинстві; захист вибраної позиції відбувається несвідомо: сама людина не помічає того, що сприймає, і відзначає лише потрібні для самовиправдання аргументи.

Усередині кожної позиції є різний ступінь її прояву. Під впливом життєвих обставин або в різних ситуаціях можемо переходити з однієї позиції в іншу (часто несвідомо). У не-ОК позиціях сприйняття реальності неточне і неповне, ніби через криве дзеркало. Адекватне сприйняття – лише в позиції ОК.

Життєва позиція визначається системою ставлень, тому вона змінюється. Початком змін є розуміння власної життєвої позиції.

Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік – Так» (П. Леккі).

Слона прив'язали до бамбукового дерева на три дні. Він виривався, але безуспішно. Потім його прив'язали до маленького стовпця. Він навіть не намагався звільнитися. У нього зафіксувалася негативна думка, сформувався синдром безпорадності «Я нічого не зможу».

Фіксовані негативні думки обмежують можливості людини, отруюють свідомість, заважають жити, досягати бажаного. Деколи самонавіювання наносить шкоду: «Я людина — нетворча, не дуже розумна тощо». Якщо віримо, що нам щось недоступно – воно стає недоступним. Думки типу «Я не складу іспита, тому що я не дуже розумний» знижують самооцінку, віру в себе, паралізують розум і дії. Насправді, людина має більший потенціал, ніж думає. Важливо навчитися розрізняти обмежуючі думки і замінювати їх такими, які додають упевненості, віри у себе і свої сили.

В колонці «Тік» записуємо обмежуючі думки, потім переформулюємо їх в позитивні, ресурсні та записуємо в колонку «Так». Приклади наведені в таблиці.

Категорії Тік. Обмежуючі думки

Життя – це випробовування

Так. Ресурсні думки. Переконання про Світ

Життя – це гра

Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх

негараздах

Будь-які зміни заважають і напружують

Я несу відповідальність за своє життя

Я можу бути спокійним у більшості ситуацій

Все одно нічого не вийде, навіщо ж

намагатися

Я цього ніколи не робив, але спробувати можна

Якщо я це зроблю, усі будуть сміятися наді мною

Я також вмію посміятися над собою

Шкідливі слова.

Розглянемо деякі ключові слова і фрази та їхній вплив на самосвідомість.

Повинен, мушу. Слово «повинен» є одним з демотивуючих («Я повинен, мушу, зобов'язаний...», «Інші повинні...»). Безглуздо думати, що оточуючі люди повинні допомагати, бути більш уважними, частіше пробачати тощо. Інші не зобов'язані вести себе відповідно до наших очікувань. Тому й виникають розпечені емоції, коли ці нереалістичні бажання не задовольняються.

Краще замість слова «повинен» використовувати слова «можу», «хочу», «віддаю перевагу». Так само є певні відмінності мотиваційного впливу таких мовних структур: «Я не можу... не хочу». Ці слова знеохочують, заморожують здатність діяти, заперечують можливість бути відповідальними.

Чи є у вас обов'язки, які виконуєте охоче, з особливим задоволенням?

Може бути, спробую. «Може бути, завтра сяду на дієту», «Я спробую написати звіт». Говорячи «може бути», «спробую», уникаємо відповідальності, залишаємо за собою свободу дій, посилаємо у мозок сигнал про те, що у випадку інших пріоритетів, ніякої дії зроблено не буде.

Неможливо досягнути бажаного, якщо ви тільки намагаєтеся спробувати щось зробити.

Спроба означає «зробити це лише подумки без реальних дій».

Завжди і ніколи. Ще класики кінематографа стверджували: «Ніколи не говори ніколи». І були праві. Для життя немає такого поняття, як «ніколи». У ньому все можливо. Тоді навіщо слово, яке обмежує потік життя? Вирази на кшталт «Мені ніколи не щастить», або «Завжди всі мене тільки використовують» викликають відчуття безнадійності та безпорадності.

Але/і. Мені це подобається, але... Які відмінності у сприйнятті фраз, коли в середині речення використовуються сполучники але або і. Але заперечує першу частину речення, і – об'єднує першу і другу частину речення. Сполучник але сприймається з опором з боку слухача. Там, де можливо, замість але використовуйте і або водночас. Єдине, що обмежує можливості у завтрашньому дні, – це ті «але», які ви промовляєте сьогодні (Л. Браун).

Чому? Варто уникати запитань, які починаються зі слова «чому». Наприклад, замість

«Чому ти кажеш мені ці слова?» краще сказати «Мені прикро чути твої слова».

Звертаючись до людини із запитанням «Чому?», мимоволі «запрошуємо» її

виправдовуватися. А це не завжди приємно, занижує статус співрозмовника, може стати причиною непорозуміння.

Краще відмовитися від вживання тих мовних одиниць, які знеохочують до дій, та вдатися до тих висловів, які наснажують.